

CONSOMMATION EXCESSIVE MAIS IRRÉGULIÈRE

Par **Didie** Posté le 29/11/2021 à 09h56

Bonjour , voilà mon souci , je suis maman de 4 enfants , je bois irrégulièrement depuis presque toujours , mais quand je bois je n'ai pas de bouton stop , tout les lendemains trou noir , culpabilité , honte et j'en passe. En temps normal je suis une très bonne maman , je me suis toujours occupé d'eux même en ayant vécu plusieurs années seule avec mes trois grands. Sauf que j'ai une faiblesse , j'ai des angoisses , sur le moment je m'achète deux despé , puis une fois terminé j'y retourne etc... Jusqu'à que je m'endorme d'épuisement. J'ai l'impression d'avoir besoin de cet état second pour me sentir mieux , apaiser mes peurs , mes doutes! En soirée c'est la même chose je bois plus que de raison , je dis n'importe quoi , je fais n'importe quoi , je suis vulgaire , cherche merde etc... Tout ce que je ne suis pas en temps normal.

Vendredi j'ai encore abusé et je m'en veux car j'avais promis à mon grand fils que je ne boirais plus , j'ai donc décidé d'agir , de m'avouer que j'avais un souci. J'ai pris rdv chez mon médecin traitant (demain) et je vais aller rencontrer un infirmier au CMP demain aussi, qui me dirigera sûrement vers un psy car je sais que quelque chose en moi me rend mal et que tout vient de là. J'ai aussi appelé alcool info service ce matin , je suis d'ailleurs tombé sur une très gentille personne et a l'écoute .

J'en ai marre de tout ça , je veux pas décevoir ma famille , mon mari , mes enfants et moi même , car le poids de la culpabilité est très lourd à porter , je veux que sa change , tolérance 0 .

Si quelqu'un veut discuter ou a des conseils je suis preneuse !

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

1 RÉPONSE

Pepite - 29/11/2021 à 14h07

Bonjour Didie,

Il me semble que vous avez décidé de changer d'atmosphère. Les vapeurs de l'ivresse s'évaporeront au profit d'une volonté de prendre soin de vous.

Votre récit est clair et je vous comprends sincèrement lorsque vous décrivez votre environnement familial avec vos 3 puis 4 enfants.

La maman fabuleuse que vous êtes donc avait trouvé comme solution l'alcool pour se mettre en mode OFF.

On est d'accord, se rendre malade ou se faire du mal pour arrêter sa charge mentale, c'est l'option à fuir.

- 1 Parce que vous êtes fabuleuse
- 2 Parce que vous avez le droit de souffler
- 3 Parce que vous allez chaque jour prendre des moments rien que pour vous
- 4 Parce que vous êtes vous et pas que Maman
- 5 ...

Je vous laisse compléter la liste.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépité
